

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Dalam mencapai Derajat Sarjana (S-1) Psikologi**



Diajukan Oleh:

Bayu Prakoso
F. 100 100 020

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan Oleh:

Bayu Prakoso
F. 100 100 020

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM**

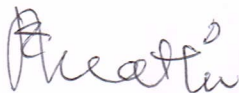
Yang diajukan oleh:

Bayu Prakoso
F. 100 100 020

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Skripsi



Dra. Partini, M.Si

Tanggal, 19 Mei 2014

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM**

Yang diajukan oleh

Bayu Prakoso
F. 100 100 020

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

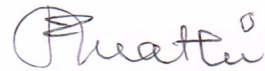
2 Juni 2014

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dra. Partini, M.Si

Penguji Pendamping I

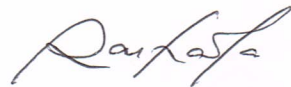


Dr. Nanik Prihartanti, M.Si

Penguji Pendamping II



Permata Ashfi R, S.Psi, MA



Surakarta, 2 Juni 2014

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,

(Dr. Taufik, Ph.D)

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bayu Prakoso
NIM : F 100 100 020
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Universitas : Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima segala sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 4 Maret 2014

Yang menyatakan



Bayu Prakoso

085741515545

MOTTO

**“ Sesungguhnya dimana ada kesulitan disitu ada kelapangan. Sesungguhnya, disamping kesulitan, ada kelonggaran. Dan bila engkau telah selesai dari satu pekerjaan, garap pulalah urusan yang lain dengan tekun “
(QS. Al Insyirah : 5-7)**

“ Merencanakan, Berusaha, Kerjakan, dan berdoa “

(Penulis)

“ Berjuang dalam prosesnya dan mensyukuri hasilnya “

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah yang Maha pengasih lagi Maha Penyayang yang telah menganugraahkan semua yang penulis butuhkan untuk menyelesaikan setiap lembar skripsi ini untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Dengan sangat bangga penulis persembahkan semua ini untuk :

- **Almarhumah Ibu yang menjadi inspirasi dan motivasi bagi penulis**
- **Bapak tercinta yang selalu mendidik, menyayangi, dan mendoakan menjadi motivasi bagi penulis**
- **Kakak penulis yang selalu memberikan supportnya**
- **Keluarga Kepatihan dan Keluarga Mantingan yang selalu memberikan dukungannya**
- **Orang spesial yang selalu memberikan semangat bagi penulis**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya karya ini dapat terwujud. Sungguh tiada kekuatan dan daya upaya tanpa kehendak-Nya.

Penulis menyadari bahwa selama ini, proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Taufik, Ph.D, Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta .
2. Ibu Partini, M.Si selaku Pembimbing Skripsi atas keikhlasan dan kesabarannya dalam membimbing, memberi saran serta masukan dalam penelitian ini dan mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikannya.
3. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan nasehat yang bermanfaat bagi penulis.
4. Ibu Permata Ashfi R, S.Psi, MA selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan nasehat yang bermanfaat bagi penulis.
5. Bapak Prof. Dr. Kumaidi, MA selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan kepada penulis.

6. Dosen dan seluruh staf tata usaha dan biro analisis data Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu dalam kelancaran studi penulis.
7. Almarhum ibu, Bapak, mas Bogi serta Yuni Restuningsih yang tak henti-hentinya memberikan do'a, kasih sayang, kesabaran, pengertian dan dukungan.
8. Kepala SMA Negeri2 Blora yang telah memberikan ijin kepada penulis sebagai tempat penelitian dan pengambilan data-data yang diperlukan penulis.
9. Siswa-siswi SMA Negeri 2 Blora yang telah bersedia menjadi responden penelitian
10. Teman-teman penulis Lia, Pucie, Chukong, Rizal, Kuna, Japros, Angga, Imam serta teman-teman Psikologi UMS angkatan 2010 yang telah memberikan suasana yang menyenangkan bagi penulis.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan menjadi amalan kebaikan di sisi Allah SWT.

Semoga Allah SWT berkenan memberikan berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya atas segala budi baik yang telah diberikan. Penulis juga berharap semoga penelitian ini akan bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, 19 Mei 2014

Penulis

Bayu Prakoso

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	7
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	7
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	9

3. Gejala-gejala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	11
4. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	12
B. Berpikir Positif	16
1. Pengertian Berpikir Positif	16
2. Aspek-aspek Berpikir Positif	18
3. Prinsip-prinsip Berpikir.....	21
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif	23
5. Manfaat Berpikir Positif.....	26
C. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	28
D. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	33
D. Metode Pengumpulan Data.....	34
E. Validitas dan Reliabilitas	36
F. Metode Analisis Data.....	38

BAB IV. LAPORAN PENELITIAN

A. Persiapan Penelitian	39
1. Orientasi kancan penelitian	39
2. Pelaksanaan uji coba	39

3. Perhitungan reliabilitas alat ukur	40
4. Penyusunan alat ukur dengan nomor urut baru	42
B. Pelaksanaan Penelitian	43
1. Penentuan subjek penelitian	43
2. Pengumpulan data	43
3. Pelaksanaan skoring	44
C. Analisis Data	44
D. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	53
B. Saran-saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Blue print</i> skala berpikir positif	34
2. <i>Blue print</i> skala kecemasan berbicara di depan umum	35
3. <i>Blue print</i> skala berpikir positif yang valid dan gugur.....	41
4. <i>Blue print</i> skala kecemasan berbicara di depan umum valid dan gugur ..	41
5. Rangkuman daya beda aitem dan reliabilitas skala.....	42
6. <i>Blue print</i> skala berpikir positif dengan nomor urut baru	42
7. <i>Blue print</i> skala kecemasan berbicara di depan umum dengan nomor Urut baru	43
8. Kategori, frekuensi, persentase berpikir positif	46
9. Kategori, frekuensi, persentase kecemasan berbicara di depan umum	46
10. Rangkuman hasil analisis uji hipotesis	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Data Butir dan Hasil Perhitungan Validitas-Reliabilitas	
Skala Berpikir positif	60
B. Data Butir Dan Hasil Perhitungan Validitas-Reliabilitas Skala	
Kecemasan berbicara di depan umum	67
C. Skor Total Penelitian.....	73
D. Uji Asumsi Normalitas dan Linieritas	78
E. Hasil Analisis Data Product Moment.....	84
F. Kurva Kategorisasi	86
G. Skala Uji Coba dan Skala Penelitian.....	89
H. Surat Ijin Penelitian dan Surat Bukti Penelitian.....	110

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

**Bayu Prakoso
Partini**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
bayu_prakoso36@yahoo.com

Setiap siswa berharap terhindar dari rasa cemas ketika berbicara di depan umum (kelas) namun kenyataannya banyak siswa yang mengalami kecemasan dan berbagai perasaan negative seperti takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bias dan rendah diri dan lain sebagainya. Kecemasan berbicara di muka umum dapat terjadi selain karena individu memiliki pola pikir negative sehingga komunikasi yang dilakukan memberikan hasil negatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui : (1) Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum; (2) Sumbangan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum; (3) Tingkat berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis yang diajukan: Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Subjek penelitiannya itu siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 2 Blora yang berjumlah 136 siswa. Pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*, Metode pengumpulan data menggunakan skala berpikir positif dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Metode analisis data menggunakan teknik analisis regresi *product moment*.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,589$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, demikian sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sumbangan efektif berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 34,7. Berpikir positif pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 93,24 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5. Kecemasan berbicara di depan umum pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 69,18 dan rerata hipotetik (RH) = 70

Kata kunci: berpikir positif, kecemasan berbicara di depan umum .